# YAP 18

## ACUMULACIÓN DE HUMEDAD - TAN SHI

**ACCIÓN**

Se pretende eliminar la humedad que pueda haber acumulada en el organismo, tanto en los meridianos como en los Zang – Fu. También se pretende fortalecer el funcionamiento del Bazo y tonificar la sangre. La humedad cronifica los síndromes y hace que el organismo reacciones lentamente frente a los tratamientos.

**COMPOSICIÓN**

Rábano (*Raphanus sativus*), Hinojo (*Foeniculum vulgare*), Pimienta negra (*Piper nigrum*), Llantén (*Plantago major*), Verbena (*Verbena officinalis*), Orégano (*Origanum vulgare*), Naranja Amarga (*Citrus aurantium var amarus*), Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*), Grama (*Agropyrum repens*)

**DESCRIPCIÓN DEL SÍNDROME Y ETIOLOGÍA**

La humedad es una energía perversa de naturaleza Yin que bloquea el flujo de Qi, desequilibra el Yang y cronifica los síndromes. Tiene tendencia a acumularse en los tejidos, meridianos y Zang-Fu. Puede venir de una influencia recurrente del medio externo (vivir en lugares húmedos, etc.) y/o debilidad constitucional del Qi y Yang de Bazo, y en ocasiones de Riñón. Ciertas alteraciones en los hábitos dietéticos pueden ser otro factor importante a tener en cuenta. La acumulación de humedad hace empeorar los síndromes dolorosos (Bí) y es uno de los factores a tener en cuenta en la obesidad y sobrepeso.

**MANIFESTACIONES ASOCIADAS A ESTE SÍNDROME**

El Bazo suele ser el órgano más afectado ya que odia la humedad y le gusta la sequedad, a la vez que constitucionalmente suele existir una base de exceso de Yin con debilidad de Yang. Debilita el Qi y Yang de este órgano y provocará una alteración en su función de Transporte y Transformación. Dará principalmente síntomas de distensión abdominal, sensación de pesadez generalizada y/o en miembros y cabeza, orina turbia, heces blandas, disminución del apetito, pulso deslizante y lengua hinchada con marcas de dientes. También puede darse piel grasa, obesidad, lasitud ligamentaria, opresión de tórax, leucorrea y tendencia a manifestarse preferentemente en la parte baja del cuerpo.

**EXPLICACIÓN DE LA FÓRMULA**

La fórmula tonifica el centro para que no se produzca tanta humedad, y fuerza a que esta humedad se seque y elimine. Se incluyen planta que fortalecen la sangre y el Bazo y otras plantas que activan la circulación de QiJi para evitar los estancamientos y los bloqueos en los meridianos. La fórmula tiene que ser compensada (ni muy fría ni muy caliente).

- Rábano: Dulce, picante y neutro. Drena el hígado y tonifica el centro. Activa la circulación de energía y sangre (Xue – Qi), desbloqueando los meridianos. Dispersa y transforma el Tan – humedad.
- Hinojo: Dulce, picante y tibio. Dispersa el frío y calma el dolor provocado por el frío. Calienta el interior. Tonifica – armoniza el Bazo el Yang de Riñón. Armoniza el Qi y refuerza el estómago. Transforma la humedad.
- Pimienta negra: Picante y caliente. Elimina la humedad, calienta el recalentador medio y los meridianos, dispersa el frío. Activa la circulación de sangre. Acción específica en los síndromes de Bi por frío – humedad.
- Llantén: Dulce y frío. Elimina el calor, dispersa la humedad. Favorece la diuresis. Favorece la circulación del agua. Detiene los dolores.
- Orégano: Picante y fresca, libera el Biao, armoniza el Qi, elimina la humedad.
- Naranja amarga: Amarga y picante. Activa la circulación del QiJi resolviendo el estancamiento, dispersa el Tan – humedad resolviéndola a través de su eliminación por la parte inferior.
- Regaliz: Dulce y neutra. Equilibra el recalentador medio, neutraliza los tóxicos, activa la producción de líquidos orgánicos. Elimina las energías perversas de los 5 órganos, armoniza los

otros elementos de la fórmula. Calma el dolor en síndromes de Bi, elimina Tan – humedad y tonifica el Qi.
- Grama: Amarga y ligeramente dulce. Activa los meridianos, elimina el calor y la humedad, rechaza el viento, potente diurético que abre las vías de agua. Fortifica los músculos, huesos y tendones. Síndromes de Bi y Wei.

**PUNTOS DE ACUPUNTURA**
- Importante la utilización de moxas en forma de conos, puro, aguja calentada o caja de moxibustión.
- 20V, 21V, 36E: Fortalece el centro y elimina la humedad
- 9B, 40E: Elimina la humedad
- 5B, 6B: Fortifica el Bazo y la Sangre
- 12RM, 9RM, 15B: armoniza el centro y elimina humedad
- 8RM (Moxa), 17V

**APÉNDICE**
- Si se aplica para los síndromes de Bí, complementarlo con el FORMULA 16 o 17 dependiendo del caso.
- En caso de acumulación de humedad sin síndromes de Bí, con una manifestación de sobrepeso, se recomienda complementarlo con el FORMULA 1, 2, 10 o 14 despendiendo de casa caso.

**CONTENIDO**: gotas 31 ml.

**MODO DE EMPLEO:** 20 a 30 gotas disueltas en medio vaso de agua, 3 veces al día.